

Frutas Fantásticas!

Los Dulces de la Naturaleza!



¿Por qué fruta?

Las frutas son dulces como el caramelo, pero junto con el azúcar natural, las frutas están llenos de cosas que son buenas para tu cuerpo, como las vitaminas, minerales y fibra.

La vitamina A ayuda a ver por la noche. Los Albaricoques tienen vitamina A.

La vitamina C ayuda a su sistema inmunológico. Las frutas Cítricas contienen vitamina C.

Pigmentos dan frutas sus colores brillantes, y ayudan a mantener el cuerpo sano también! Diferentes pigmentos protegen las células del cuerpo y ayudan a combatir varias enfermedades.

La fibra ayuda su sistema digestiva funcionar sin problemas.

Prueba las frutas para un tentempié sabroso, saludable y dulce.





Golosinas Especiales para Ocasiones Especiales

Está bien comer un poco de dulce a veces, pero comer dulces todos los días puede hacerle daño a su cuerpo.

- Caramelos tienen buen sabor, pero no contienen las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita.

Si se come demasiado dulce, no se puede comer suficientes de los alimentos que contienen vitaminas, minerales y otros componentes que ayudan a su cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.



- El azúcar en los caramelos alimentan a los microbios que pudren los dientes y causan caries.

Es importante cepillarse los dientes después de cada comida, pero sobre todo después de comer dulces. Usted tiene una gran sonrisa. Que siga siendo así!

- Con el tiempo, el exceso del tipo de azúcar que se encuentra en los dulces pueden hacer que su cuerpo se enferma.

Manténgase sano comiendo una dieta balanceada de frutas, verduras, granos enteros, proteínas y lácteos pero con pequeñas cantidades de dulces.

